Je suis ce que je suis

Se mettre à l'écoute de sa voix intérieure

Caroline Beauchamp



Caroline Beauchamp

www.nouvelleconscience.ca

caroline@nouvelleconscience.ca

(418) 861-9850

Ce livre s'adresse aux chercheurs de vérité.

Je le dédie à tous les artisans de lumière. Ces êtres qui choisissent la paix plutôt que le tumulte. L'amour plutôt que la souffrance. Par leur présence et leurs actions, ils contribuent à élever la conscience humaine, à guérir l'humanité. Ma reconnaissance envers vous est infinie.

Préambule

Ce livre est vivant. Ce n’est pas un mode d’emploi, une recette du bonheur clé en main ; ce n’est pas un ouvrage systématique. Ce livre est une respiration.

Il a le pouvoir de semer dans votre être un germe de lumière. De vie. De joie.

Selon la manière dont vous l’aborderez, il aura des effets variables sur vous.

Si vous le lisez avec votre tête, il vous semblera peut-être sans intérêt, voire loufoque. Il pourra vous choquer. Vous vous direz : mais qui est-elle, cette femme, pour nous faire croire qu’elle a trouvé la paix dans une société si difficile, si injuste, si violente ? Qu’a-t-elle accompli, réalisé, pour que nous soyons prêts à la suivre dans sa vision du monde ?

Il n’y a rien à accomplir. Rien à prouver. Il n’y a qu’à être.

Si vous le lisez avec votre cœur, c’est que vous êtes probablement déjà engagés sur le chemin de votre vérité. Et ce livre vient vous prendre par la main, comme un ami. Il vous accompagne dans la découverte de votre intérieur. Il vous aide à ouvrir plus grande la porte entrebâillée de l’autre monde, celui qui est authentique. Le vôtre.

Ce livre participe à éveiller la conscience universelle. Cela commence en vous.

Et si vous le lisez avec la tête et le cœur, c’est que vous entrevoyez déjà l’illusion du monde qui vous est projeté. Vous pressentez qu’il y a autre chose, qu’il pourrait y avoir une autre voie, une autre façon d’être et d’exprimer ce que vous êtes. Laissez-vous porter par l’histoire, par ce que vous découvrirez. Ressentez, expérimentez. Page par page. Voyez si cela résonne pour VOUS.

Il n’y a pas de chemin unique, universel, qui mène vers soi-même.

Puisse le mien vous inspirer à trouver le vôtre.

La plus grande infidélité,
c'est envers soi-même qu'on peut la vivre.

Taka

J'ai vécu avec plusieurs maîtres zen :
c'étaient tous des chats.

Eckhart Tolle

Sans doute, si vous l'aviez vu, vous auriez pensé que c'était un chat tout ce qu'il y a de plus banal. Un chat de gouttière noir, avec du blanc au museau et aux pattes. Les yeux verts, le regard ni plus ni moins intelligent ou attachant que n'importe quel chat ordinaire. Il s'appelait Taka. Il avait six ans à l'époque de notre première rencontre et il habitait une petite pension à Palma, sur l'île de Majorque, au large de la côte est de l'Espagne.

Dès qu'il m'a vu, il a marché vers moi d'un pas décidé et il a entrepris de me lécher le visage. Ce comportement m'a surprise ; depuis 40 ans que je côtoyais des chats, c'était la première fois que j'en voyais un si démonstratif au premier

abord. Manifestement, Taka semblait éprouver envers moi un intérêt particulier. Après quelques coups de langue bien râpeuse sur mes joues, il s'est mis à me tapoter l'épaule avec le bout de sa patte, comme s'il voulait jouer, ou bien me dire : « Hé, je suis là, je suis là, c'est moi, écoute-moi ! »

Et il a commencé à me « parler » :

> « Je t'attends depuis longtemps ! Ne perdons pas de temps, j'ai des choses importantes à te dire :
>
> - Tu possèdes une grande puissance en toi et elle est appelée à se répandre.
> - *Tu peux lier tous les habitants de la planète*.
> - Je suis venu dans ta vie pour t'aider à accomplir ton rôle ici. Ta mission est de *dire ta vérité* et je vais t'aider. Je vais t'aider à mettre en lumière l'invisible, le caché.
> - Tu l'écriras en fragments, pour le dire au Monde. Le révéler. »

Dans mon cœur, une douce chaleur s'est mise à irradier ; malgré l'étrangeté de ce qui survenait, aussi curieux et inusité que cela parût, je *savais* que ce chat disait vrai. Néanmoins, mon côté rationnel et censé n'était pas prêt à céder le pas à mon ressenti. Je rêvais. J'étais en train de fabuler, mon imagination se déchaînait. N'importe quoi pour expliquer cette étonnante intrusion féline dans ma vie.

Néanmoins, Taka continua son discours :

> « Ce que je te dis est vrai. Tu n'as pas à en douter.
>
> Je me suis incarné sur Terre afin d'aider les gens comme toi, qui se sont engagés sur le chemin de leur vérité.
>
> L'univers t'envoie des messages et tu vas écouter ces messages. »

Des larmes se mirent à couler sur mes joues. Je ne comprenais pas pourquoi.

Simplement, ce chat disait la vérité. Il *était* la vérité.

> « Tu dois parler pour nous. Le temps est venu. Tu es en mesure de capter, de comprendre et de diffuser le message que le Monde doit

recevoir maintenant. Il faut juste ÉCOUTER ce que nous avons à dire, ce que j'ai à te dire. Écouter les arbres, le silence. C'est ton travail.

Tu es la Messagère. »

***

Je sais ce que vous allez penser : « Cette femme est folle ! » D'ailleurs, c'est ce que me dit ma famille régulièrement, en semi-boutade.

Mais cette scène est rigoureusement exacte. Taka existe vraiment et presque chaque jour depuis notre premier contact, je communique avec lui, bien que nous soyons physiquement séparés l'un de l'autre de plusieurs milliers de kilomètres. Il me répète toujours ce même message et il me guide dans son univers, dans le monde de l'invisible auquel les animaux ont accès.

Je peux entrer en communication avec tous les animaux. Nous échangeons par télépathie. Il y a des images, des sensations, des odeurs, des mots parfois. Chacun de nous est en mesure de le faire. Nous sommes tous nés avec cette faculté, notre sixième sens. Au fil des années, la plupart oublient qu'il existe. Nous le laissons en jachère, recourant plutôt à nos capacités intellectuelles pour penser et agir dans notre vie de tous les jours. Mais avec un peu d'attention et d'entraînement, ce sixième sens peut être réactivé. Dans mon cas, il m'a suffi de suivre une formation donnée par une femme qui pratique et enseigne la communication animale depuis plusieurs années pour apprendre très simplement à entrer en communication avec les animaux.

J'ai ainsi découvert que certains d'entre eux ont une grande profondeur d'âme. J'ai déjà échangé avec un cheval très âgé, il avait 33 ans, qui était pur amour. Il avait été battu et négligé et néanmoins, il n'éprouvait qu'amour et compassion pour les humains.

D'autres animaux sont plus terre-à-terre. Ils communiquent moins puissamment, de manière plus laconique et les tâches qu'ils accomplissent paraissent plus banales, mais elles sont tout aussi essentielles à la création de la grande tapisserie de la vie.

Lorsque Taka m'a partagé son message, c'était la première fois qu'un animal se présentait à moi en tant que « guide spirituel ». Une fois la surprise et l'incrédulité dépassées, je me suis sentie très émue et reconnaissante de rencontrer un être qui pouvait m'aider dans mon travail. Car l'écriture de ce livre constituait une aventure nouvelle pour moi et parfois, j'avais l'impression d'être bien seule.

Dans ma vie, j'ai toujours écrit. J'ai touché au poème, à la thèse savante en passant par le roman, le conte, l'article

journalistique. Mais j’avais le sentiment que je n’écrivais pas encore *véritablement*. De manière *authentique*. J’écrivais, me semblait-il, en périphérie de mon être. Comme s’il y avait une sorte de voile qui existait à l’intérieur de moi qui empêchait mon essence véritable de se laisser transparaître sur le papier. Aujourd’hui, je peux l’exprimer ainsi, mais durant toutes ces années, il s’agissait d’une vague impression qui m’habitait.

Ces derniers temps, j’avais commencé à *ressentir* que ce livre se préparait et qu’un jour, je serais prête à dire ma vérité. Cela n’allait pas sans soubresauts et je me sentais certaines fois perdue, sans mes repères habituels. J’apprenais à faire confiance à mon intuition, mais les capacités de raisonnement, d’analyse et de logique que j’avais abondamment cultivées durant un quart de siècle réclamaient souvent de figurer à l’avant-plan de mon écriture. Je ne leur en voulais pas ; elles m’avaient bien servi au cours de mes longues années d’études, puis de mon travail d’avocate. Leur présence avait été utile dans ma vie ! Mais j’éprouvais le besoin de m’en distancer, afin d’explorer autre chose.

Je percevais aussi une sorte d’urgence, comme si le temps rétrécissait, ou qu’il devenait plus précieux, et que je ne pouvais continuer de « passer le temps » : je voulais *vivre*, maintenant. *Être*. *Être ce que je suis*. Et cela, semblait-il, passait notamment par une écriture à cœur déployé.

Chapitre 1

Cœur en friche

Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré.

Albert Einstein

Chez certains, la Révélation est foudroyante. La Lumière apparaît en rêve et le lendemain, ils sont transformés. Pour moi, qui suis plutôt réfléchie, le phénomène fut plus insidieux. Pour tout dire, il ne m’est rien arrivé de bien extraordinaire ou d’inusité. Pas d’expérience de mort imminente, de guérison miraculeuse, de survivance à un tremblement de terre. Tout s’est déroulé petit à petit. Jour après jour, mois après mois, année après année. Comme la vie. Comme le gland qui tombe du chêne, germe, s’enracine, croît, voit son tronc se fortifier, ses branches se déployer, bourgeonner, porter des feuilles, puis des glands, saison après saison, année après année.

C'est dans ma nature d'observer. Et de me questionner.

Au-paravant, je voyais le chemin, mais pas de cette façon. J'étais surtout occupée à marcher. J'allais quelque part. Je faisais comme les autres, de préférence. Même si je ressentais un tiraillement pour me diriger vers l'extérieur de la meute. D'ailleurs, je me perdais constamment. Et j'étais reconnue pour avoir ce qu'on appelle l'esprit de contradiction.

En route, j'ai souvent dû changer de direction. À cause des obstacles, des voies devenues impraticables. Les « hasards » de la vie m'arrêtaient. Provocant l'introspection.

La pause, l'escale, le repos favorisent l'attention à ce qui est. Au présent. Plutôt qu'à ce qui pourrait être. Qu'à ce que j'aurais voulu qui soit.

Devant les « épreuves », une fois la colère, la peine et la déception dépassées, il reste ce qui est. Et c'est avec ce qui est, la réalité, que j'ai dû vivre. Chaque seconde, chaque minute, chaque jour, toute ma vie.

Le chemin parcouru, ce que je suis devenue au fil du temps, a modifié ma vision du monde et de ce que je suis.

Si, comme moi il y a quelques années, vous avez de la difficulté à ressentir la paix et la joie, si vous percevez quelques fois, ou souvent, un vide, une impression de ne pas vivre *votre vie*, je vous convie à suivre mon parcours. Il est bordé de constats et de découvertes, parfois surprenantes.

Au fil du temps, j'ai appris à me tourner vers mon cœur, vers ce que je suis à l'intérieur. Cela m'a permis de voir qu'à l'extérieur, il y a beaucoup de bruit et de règles. Que bien souvent, nous sommes conditionnés par des structures qui nous éloignent de notre vérité personnelle. Menés par notre mental, notre tête, nous avons créé des systèmes qui ne facilitent pas l'écoute de notre essence.

En apprenant à écouter les messages que mon cœur tentait de me transmettre depuis longtemps, j'ai eu accès à un monde nouveau. Lumineux et joyeux.

Je ne prétends pas avoir trouvé le mode d'emploi du plaisir perpétuel, de l'euphorie éternelle. Je rends compte simplement de ce qui s'est passé pour moi.

Mon histoire a le pouvoir de vous entraîner sur des sentiers encore inexplorés. Elle peut vous inspirer, vous porter à aller vers des aspects de vous-mêmes qui vous sont inconnus.

Cependant, elle ne peut rien changer, rien faire, rien décider *à votre place*.

Vous possédez déjà en vous la plénitude, l'amour, la beauté et la perfection. Seulement, comme moi, vous l’avez peut-être oublié.

Ce que ce livre peut vous apprendre, c’est comment voir. Comment voir autrement, voir véritablement. Pour cela, il vous suffit d’en avoir l’intention. D’être ouvert à remettre en cause vos certitudes, celles qui, jusqu’ici, vous ont menés exactement là où vous êtes en ce moment. *Aucun changement ne se produira si vous croyez détenir déjà toutes les vérités*. Et aucun changement ne se produira non plus si vous demandez des preuves de ce que je vous confie dans ce livre. *Il faut s’en remettre à votre intuition*. À ce que vous *ressentez à l’intérieur* de vous en lisant.

Au fil des pages, si votre cœur murmure : « Peut-être, oui, il me semble que c’est ainsi, que c’est possible » et que votre tête crie : « NON ! C’est impossible », c’est bon signe ! Lisez avec ce que vous *percevez* être vrai et laissez votre raison crier. Choisissez de changer votre monde.

***

Ogunquit, Maine, 14 septembre

C’est le tôt matin. Les yeux encore un peu chiffonnés de sommeil, je sors le chien qui trotte gaiement entre les herbes pour aller faire son pipi matinal. Mais au lieu de s’exécuter, elle (c’est un chien-fille) se met à japper et à tirer sur sa laisse. Je regarde au fond de la cour et je vois un troupeau de dindons sauvages qui déambule tranquillement. Ils sont une douzaine à marcher d’un pas coulant et paisible, mais qui vient de s’accélérer, motivés par les jappements exubérants de Juliette. Les oiseaux glougloutent – on dirait un bruit de moteur d’aquarium – et c’est assez rigolo de les voir traverser la rue en se hâtant, comme s’ils étaient en retard à un important rendez-vous.

Ici, à la mer, j’entrevois que tout pourrait être facile et naturel. C’est très enivrant. La pyramide de briques, dure et aride, que je dois franchir habituellement pour faire quelque chose, un projet, un travail, s’est dissoute. Ce livre d’intériorité dans lequel je plonge est comme une respiration à laquelle je porte attention ; il me suffit d’être, d’être attentive à ce qui est. Et tout déboule naturellement. Pas de recherches fastidieuses, pas de contraintes d’horaire, de temps, de pression, de structure ; seulement les mots qui arrivent les uns après les autres en une cascade d’informations et d’images qui forment des phrases.

***

Au printemps de mes vingt ans, je suis tombée amoureuse. Étudiante, j'avais un emploi d'été. Sur ma vie, je le jure, mon désir le plus cher était de passer le plus de temps possible avec mon amoureux. Mais à quelques reprises, mon patron m'avertit qu'il ne voulait pas que ce jeune homme vienne me voir pendant que je travaillais.

Ma raison me disait que je *devais* continuer de travailler parce que j'avais besoin de cet argent pour payer mes études.

Mon cœur voulait passer tout son temps avec ma nouvelle flamme.

Qui *devais*-je écouter ? *Devais*-je raisonner mon cœur ? Et si oui, pourquoi ce genre de conflit interne existait-il ? Étais-je seule à me débattre avec ce dilemme ?

À peu près à la même époque, je me suis trouvée aux portes de l'université. L'heure était venue de choisir un programme scolaire. Parmi la multiplicité des options, je devais choisir un seul champ d'études. Dans quel domaine j'allais être heureuse de travailler plus tard ? Quel emploi allait me plaire longtemps, moi que tant de choses intéressaient ? J'étais tiraillée entre toutes ces opportunités et je voulais choisir la bonne.

Choisir un programme d'études, c'était *ne pas en choisir d'autres*. Tous les possibles allaient se fermer devant moi.

Ces possibles qu'on m'avait enseigné à cultiver. À l'école, on dit à tout élève moyennement doué de choisir les cours à options qui lui permettent de se garder *toutes les portes ouvertes*, au collège et à l'université. Même si on préfère lire James Clavell, faire du pastel ou écrire des poèmes le samedi après-midi, notre enseignant titulaire nous encourage fortement à prendre les grosses maths, la chimie et la physique en prime. Toutes les options doivent demeurer.

Et là, quelques années plus tard, je devais décider de prendre un seul chemin. Lequel ? Comment fermer des portes, moi qui avais appris à les laisser ouvertes quand c'était possible ? En suivant le parcours scolaire traditionnel, j'avais réussi à ménager la chèvre et le chou. À suivre le courant sans effectuer de véritables choix. Mais là, ce temps du laisser-faire, du non-choix, était révolu.

J'étais terrifiée.

Au fond de moi, je ressentais qu'un gouffre profond se creusait. Une crevasse me divisait en deux. Une partie de moi savait très bien où aller, quel programme choisir. L'autre partie freinait la première en disant des choses du genre : « Et si tu te trompes ? Et si ça ne fonctionne pas comme tu le penses ? Ne serais-tu pas mieux de m'écouter et de choisir un programme plus sûr, reconnu,

prometteur ? » J’étais partagée entre *ce qui serait bien* de faire et ce que *j’avais vraiment envie* d’étudier.

Cette dualité un peu schizophrénique qui m’habite, j’en avais pris conscience dès que j’avais été en âge de réfléchir. À quinze ans, je lisais les *Pensées*, de Blaise Pascal, et la phrase : « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas » faisait écho en moi.

Je m'interrogeais : comment se fait-il que parfois je *doive* faire des choses qui ne me plaisent pas ? Pourquoi aies-je ces envies, ces pulsions que la bienséance, les parents, les professeurs, les employeurs, la société et souvent *moi-même* demandent de réfréner ? Qui *devrait* l’emporter ? Quelle partie de moi *devrais*-je écouter ? Comment se fait-il que ce que je ressens à l’intérieur de moi, parfois sous forme de petite voix, d’autres fois sous l’aspect d’une vague déferlante, soit analysé et couramment contredit par le filtre de mon mental, étant systématiquement examiné par ma tête ? Et qu’au bout du processus, j’en vienne à prendre une décision réfléchie, qui à l’occasion me chiffonne le cœur, mais apaise mon esprit ?

Dans les années 80, l’Irlandais Chris de Burgh chantait justement cette problématique dans *The Head and The Heart*, qui jouait en boucle dans mon *Walkman* :

Let us talk no more, let us go to sleep,
Let the rain fall on the window pane,
And fill the castle keep,
I am weary now, weary to my bones,
Weary from the travelling,
And the endless country roads,
That brought us here tonight, for this weekend,
And a chance to work it out,
For we cannot live together, and we cannot live apart,
***It's the classical dilemma between the Head and the Heart** ;*

She is sleeping now, softly in the night,
And ***in my heart*** *of darkness she has been the only light,*
I am lost in love, looking at her face,
And still I hear ***the voice of reason****,*
Telling me to chase these dreams away,
Oh here we go again, ***we're divided*** *from the start,*
For we cannot live together, and we cannot live apart,
It's the classical dilemma between the Head and the Heart,
***The Head and the Heart** ;*

Now the dawn begins, and still I cannot sleep,
My head is spinning round but now the way is clear to me,
There is nothing left, nothing left to show,

> ***The jury and the judge will see****, it's time to let her go,*
> *Now hear the heart:*
> *I believe that time will show,*
> *She will always be a part of my world,*
> *I don't want to see her go;*
> ***So I plead my case to hear the Heart****,*
> *And stay...*
> *It's time to let her go - I don't want to let her go...*
> *It's time to let her go - I don't want to let her go...*
> *It's time to let her go...*
> ***And in this classical dilemma,***
> ***I find for - the Heart****.*[1]

Même si, au terme de sa réflexion, l'homme décide de suivre son cœur, que de tortures, que de questionnements ! Ce qui m'intéressait de connaître, ce n'était pas seulement le résultat, la décision qui était prise au bout du compte, mais aussi de savoir *pourquoi* Chris de Burgh, comme moi, devions passer à travers de tels méandres afin de faire des choix ?

Au restaurant, j'étais toujours la dernière à commander : était-ce *mieux* de manger des pâtes aux fruits de mer ou du poulet parmigiana ? Pour Noël, est-ce que je porterais ma robe en velours noir, ou la rouge, sans manches ? Quel quartier serait-il *préférable* d'habiter ? La ville, la banlieue, l'entre-deux ? Le Mexique à Pâques ou la Floride au Jour de l'An ?

Constamment, je devais faire des choix. Plus ou moins déterminants, ou importants, c'est vrai, mais le processus par lequel je passais demeurait identique. J'analysais une situation, ses options, et j'agissais. Ou bien, dans certains cas, je laissais faire, ce qui était aussi un choix.

Au fil des années, mes choix m'ont menée là où je suis aujourd'hui. Devant cet écran d'ordinateur, à taper sur un clavier.

***

---

[1] En résumé, cette chanson raconte l'histoire d'un homme et d'une femme qui se retrouvent ensemble pour une fin de semaine à la campagne afin de discuter de leur relation. L'homme est à bout de ressources, constatant qu'ils sont incapables de vivre ensemble, et incapables aussi de vivre l'un sans l'autre. Il est pris dans un dilemme, classique, entre sa tête et son cœur. Il est amoureux d'elle, mais sa raison lui dit qu'il ne peut espérer autre chose, qu'il doit cesser de rêver. Dans sa tête, tout se bouscule. À l'aube, il n'a pas encore trouvé le sommeil, alors que la femme dort paisiblement. Il se sent impuissant. Il s'en remet au juge et au jury, qui trancheront. Il doit laisser son amoureuse partir. Mais lorsqu'il écoute son cœur, il croit qu'elle fera toujours partie de sa vie et il ne veut pas la laisser partir. Il plaide la cause de son cœur. Partagé entre sa tête et son cœur, il choisit finalement de suivre son cœur.

Québec, 25 octobre

Par la fenêtre, je vois la rivière qui coule. De droite à gauche. Du côté rationnel vers l'intuitif. C'est l'automne avancé. Le débit d'eau est encore rapide, mais il commence à être freiné par des ilots de glace et de neige, amas blanchâtres disséminés dans le courant de la vie. L'hiver apporte apaisement et introspection.

C'est le moment pour entrer en moi et observer. Voir ce qui s'est passé. Ce qui m'a mené ici et ce qui me portera jusqu'au prochain printemps.

C'est le bon temps pour écrire.

***

Lorsque les prises de conscience commencèrent à se manifester – flashs furtifs, chaleur au cœur, frisson le long du dos – malgré l'intuition de vérité qu'elles suscitaient en moi, j'ai fait la sourde oreille. Il faut dire que j'aimais beaucoup le *statu quo*. La routine. Le connu. Plus que tout, j'aimais les certitudes. Dans un monde que je trouvais tellement aléatoire et changeant, ce qui était rationnel, logique, réel me paraissait bien rassurant. Un plus un font deux. Quel bonheur ! Dans la vie, certaines choses sont « bien » et d'autres sont « mal ». Pour arriver au point C, il faut partir du point A et passer par le point B. Pour être heureuse, je *devrais* faire certaines choses, et en éviter d'autres.

J'ai donc plongé dans cette vision méthodique du monde, acquérant connaissances et certitudes. Une fois à l'univers-cité, le système m'a rapidement pris sous son aile afin de « m'éduquer ». J'étais à l'abri du soleil, bien à l'ombre dans un bâtiment ÉNORME bétonné de livres, peuplé d'éminences grises, sur-diplômées et pleines de bonne volonté, bien sûr. Professionnalisme, ordre et méthode, compétence et savoir-faire étaient à l'ordre du jour. De quoi satisfaire entièrement une partie de moi. Qui se ressemble s'attire, s'assemble et s'entretient.

J'avais un programme à suivre. Si je voulais être avocate – une valeur sûre : le droit ne mène-t-il pas à tout ? – je devais apprendre à le devenir. J'allais donc passer les prochaines années de ma vie à développer une partie de mon cerveau afin qu'il soit en mesure de s'aventurer dans l'arène judiciaire outillé comme il se devait.

Nécessairement, plus j'absorbais de connaissances, moins il y avait d'espace pour autre chose à l'intérieur de moi. Le vase ne peut contenir plus que son volume. Mes professeurs de foi (Évangile selon le *Code civil du Québec*, Livre 4, Titre 2, article 42.4, troisième paragraphe, alinéa 5 *in fine*) me gavaient de lectures savantes. Rapidement, je ne distinguais plus la nuit du jour. Je devenais

imperméable au temps qu'il faisait, aux saisons, à mes désirs et au parfum des lilas.

En revanche, je savais de mieux en mieux ce qu'était le droit chemin : une autoroute sans limites de vitesse où les dépassements sont obligatoires. Poètes s'abstenir : les cueilleurs de quenouilles restent dans les fossés marécageux.

« Faire mon droit » m'a permis de développer ma propension à aimer avoir raison. J'aimais beaucoup avoir raison. Encore aujourd'hui, une partie de moi trouve que c'est tout à fait exaltant. Dans ces moments, la « vérité » ou la « justice » importent peu. Gagner, ça, c'est chouette !

***

J'ai rapidement découvert qu'une personne en quête de certitudes et de directions, comme moi, se trouvait heureuse comme un poisson dans l'eau dans le milieu juridique. En effet, notre société moderne, évoluée et démocratique a créé de toutes pièces un monde où les règles de son fonctionnement sont écrites, connues et disponibles. Il suffit de les apprendre. Tout est là, dans le Code civil, dans les chartes des droits, dans les lois, les règlements, le Code de la route, la jurisprudence, etc. Les comportements de chacun, sociétés et individus, sont régis, règlementés. Si un citoyen s'écarte du droit chemin, s'il fait un mauvais choix, il est pointé du doigt, mis au ban de la société. Si on l'accuse injustement, son avocat peut plaider sa cause et le défendre en faisant respecter la loi.

Dans tous les cas, je réalisais qu'acquérir la connaissance des lois et du système chargé de l'appliquer procurait du pouvoir. Puisque l'avocat connaît les toutes-puissantes règles, il est en quelque sorte plus près de la divinité que le commun des mortels. Éventuellement, s'il persiste dans la procession de foi et fait signer ses amis, le maître (Me-Moi) peut devenir Honorable, même Très Honorable. À l'époque où j'étudiais, l'avocat qui s'élevait au-dessus de ses pairs grâce à leur concours et devenait juge était appelé Votre Seigneurie. Rien de moins.

Tout à mon entreprise de me rapprocher de la divine connaissance, d'acquérir la maîtrise des règles du jeu sociétaire, j'avais peu d'attention à consacrer à la partie de moi qui était plus confuse, nébuleuse. Celle qui était blottie à l'intérieur de moi, qui figurait en toile de fond et qui se manifestait de manière assez vague. En fait, j'ignorais comment exactement elle s'exprimait, mais curieusement, j'avais l'absolue certitude de sa présence. Quelque chose était là, en moi. Mais comme personne n'en parlait et ne semblait y accorder d'importance – pas plus Bernard Derome (le lecteur du journal télévisé à Radio-Canada), que mes parents, mes entraîneurs, mes

professeurs ou mes amis – et que je ne savais pas trop quoi en faire, comment la traiter, il me semblait plus « normal » et rassurant de développer la partie de moi qui produisait des résultats. Celle qui était visible et reconnue. En première page des journaux, les réformes législatives, les condamnations criminelles font la manchette. Pas le ressenti des ministres qui pilotent les projets de loi, des personnes condamnées à l'emprisonnement ou celui de leurs avocats.

En choisissant de devenir avocate, j'étais consciente que la partie tapie à l'intérieur de moi n'était pas contentée. De sa petite voix, elle murmurait : mauvais choix, mauvais choix, mauvais choix… À l'infini. Sa litanie était accompagnée d'images de prairies verdoyantes où chaque brin d'herbe transpirait : liberté, liberté, liberté.

Mais l'autre partie de moi criait famine et elle s'exprimait avec une très grosse voix. Alors, c'est elle que j'ai choisi de nourrir. Je me disais qu'en lui procurant ce qu'elle demandait, un jour, elle serait repue. Et qu'elle me ficherait la paix !

Mais ce n'est pas ce qui est arrivé.

Après quelques années de pratique, une maîtrise et des études doctorales, la petite voix chuchotait toujours les mêmes mots à mon oreille. Et l'autre voix, la grosse, la forte, elle aussi continuait de réclamer encore les mêmes choses : reconnaissance, approbation, valorisation, argent, prestige. Ce n'était plus de bonnes notes à l'école du Barreau ou un bon emploi en finissant mon stage qu'elle voulait, comme au début. Elle demandait maintenant un plus grand bureau, avec de larges fenêtres et une meilleure vue, une prime de fin d'année à la hauteur de ma « valeur » (ainsi, je pourrais me procurer la nouvelle voiture dont je rêvais), des tailleurs qui coûtaient le double du prix que ceux que j'achetais au commencement de ma carrière, et *tutti quanti*.

C'est drôle à dire, mais même si ces deux parties de moi s'exprimaient différemment, l'une avec vigueur et l'autre avec douceur, leurs messages respectifs avaient autant d'impact et d'importance pour moi. C'était comme si la manière dont ces parties communiquaient avec moi n'était pas vraiment importante (une partie était timide et à la fois certaine, tandis que l'autre était bruyante, affolée et intransigeante). C'était plutôt le fait qu'elles m'envoyaient des messages discordants qui me rendait la vie difficile. Comme si mes deux enfants ne s'entendaient jamais et que moi, leur mère, j'étais incapable de les satisfaire tous les deux.

Ainsi, je vivais dans un univers intérieur totalement cacophonique. Autant devenir sourde, je me disais parfois.

Mais ce n'est pas ce qui s'est produit.

Même si j'étais perpétuellement tiraillée, prise entre mes deux voix, je n'avais aucune idée de comment m'y prendre pour faire cesser tout ce vacarme dans ma tête.

D'un côté, il me semblait que j'avais fait le bon choix. J'étais avocate, j'avais un bon emploi, permanent, j'avais de chouettes collègues, de beaux dossiers, des avantages sociaux et un fonds de pension en béton.

Mais de l'autre, il y avait ce murmure diffus qui m'apparaissait, quand je m'y attardais un peu, comme un espace vide. Je sais que c'est curieux, un néant qui « parle », mais cette partie de moi est très difficile à décrire avec des mots. Elle m'envoie surtout des images, des impressions, des états d'être. Comme les toiles des peintres impressionnistes, où les contours des formes ne sont pas définis. J'avais ainsi la perception d'un trou béant au fond de moi. Et rien de ce que je faisais chaque jour de ma vie ne semblait remplir cette vacuité à l'intérieur de mon être.

Chaque jour où je me levais pour aller travailler, c'était un peu comme si j'avais été dans un désert, mais avec une réserve d'eau et de nourriture qu'on renouvelait chaque deux semaines, jour de paye. Or, cette paye, qu'elle soit en argent ou en reconnaissance, ne remplissait pas le vide. L'argent était dépensé. Le plaisir de gagner une cause, de bien faire mon travail, même de remporter des prix, tout cela s'estompait, partait en fumée. Sur le coup, la partie de moi qui réclamait la sécurité et la reconnaissance était contente d'avoir son bonus et de conduire sa nouvelle auto. Mais ces divertissements étaient vite dépassés. Comme lorsque la cigarette, sitôt allumée, est rendue aux deux tiers. Je devrais bientôt en commencer une autre pour me satisfaire.

Bref, bien que le paysage changeât, le chemin que je parcourais me semblait toujours pareil ; il paraissait me mener toujours au même endroit. Je tournais en rond. Avec, en prime, une perpétuelle querelle intérieure qui m'épuisait.

***

Dans le documentaire américain *Que sait-on vraiment de la réalité !?*, on explique qu'à l'arrivée de Christophe Colomb dans les Caraïbes, les autochtones ne voyaient pas les caravelles. Parce que le concept et l'existence même de ces navires leur étaient inconnus, leurs cerveaux ne parvenaient pas à se forger une représentation mentale de ce que leurs yeux « voyaient ». Puis, un chamane parmi eux remarqua que des ondes se formaient sur l'eau, mais sans voir aucun bateau. Il scruta l'horizon tous les jours et finalement, les aperçut. Parce qu'ils lui faisaient

confiance, les autres indigènes réussirent eux aussi à voir les navires.

Un même évènement est perçu différemment selon la personne qui l'observe. Pour un enfant, un chat noir qui traverse la rue ventre à terre, à la poursuite d'un écureuil, ne revêt pas le même sens que pour une personne superstitieuse, *a fortiori* si la course se déroule un vendredi 13. La « réalité » est créée par celle, celui qui l'observe. C'est un principe connu en physique quantique.

Et cette réalité est inextricablement liée au milieu dans lequel baigne la personne observatrice. Son environnement, son époque, sa classe sociale, son pays, sa culture, son éducation, tout cela conditionne ses filtres. Nous ne pouvons voir que ce que nous *croyons* pouvoir voir.

L'astronaute canadien Chris Hadfield a participé à plusieurs missions dans l'espace, dont la dernière a duré cinq mois sur la Station spatiale internationale. En conférence, il a confié qu'à force d'observer la Terre à partir de la Station spatiale, il en était arrivé petit à petit à parler de « nous », en faisant référence à tous les humains de la planète, alors qu'auparavant, il parlait de « nous » et d'« eux », en référence aux personnes habitant les autres pays du monde : « Mon changement de philosophie, c'est le sentiment d'être tous ensemble. »[2]

En observant assez longtemps la Terre à partir d'un autre point de vue, le scientifique a modifié sa conscience de l'humanité.

Moi, je n'ai pas eu besoin d'aller dans l'espace pour changer ma vision du monde. Épuisée d'être partagée, j'ai changé de stratégie.

Écouter une seule partie de moi, celle qui parle fort, ne m'avait pas rendue heureuse. Il devait exister une autre manière d'être, d'agir, pour me sentir mieux. Pour me sentir en paix.

C'est ainsi que, petit à petit, j'ai appris comment créer l'harmonie à l'intérieur de moi. Il y a du silence, maintenant, quand je le veux. Et de la joie, aussi. Des fleurs et de la musique.

Non, tout n'est pas toujours idyllique. Ma vie n'est pas un jardin de roses permanent. Il y a des moments plus

---

[2] *TVA Nouvelles*, 22 janvier 2014 : http://tvanouvelles.ca/lcn/infos/regional/quebec/archives/2014/01/20140122-192341.html#

sombres. Je ne suis pas à l'abri de la peine, de la peur, de l'angoisse.

Mais maintenant, je sais. Je sais quelles sont ces voix dans ma tête. Je sais qui parle, qui décide et quoi faire avec ces voix. J'ai développé une conscience de mon être, de qui je suis, et cette conscience me permet de naviguer avec paix et confiance sur l'océan de ma vie. Eaux troubles ou eaux calmes, c'est moi qui tiens le gouvernail.

Je n'ai rien d'une sainte ! Tous ceux qui me connaissent vous le diront.

Je suis pétrie d'humanité. Ni pire, ni meilleure qu'une autre personne.

Je suis ce que je suis.

Ma conscience, ma vision du monde a transformé ma vie.

Avez-vous déjà essayé de vous asseoir sur un autre siège que celui que vous prenez d'habitude, dans le métro ? Ou à table ? D'emprunter un chemin différend, pour aller au bureau ? De changer de supermarché, pour faire vos courses ? En modifiant notre point de vue, notre vision des choses change. Notre vie se transforme.

On peut changer par choix, ou parce que les évènements nous forcent la main. Dans mon cas, ce fut un peu des deux. Le changement n'est pas toujours confortable, n'est-ce pas ? On doit trouver de nouveaux repères, de nouvelles habitudes. Le changement, ça demande de s'adapter. De fournir quelques efforts.

Mais le changement, c'est aussi la vie.

Fondamentalement, l'humain, être vivant, est en perpétuel mouvement. Nos corps, tant physique qu'énergétique – le corps énergétique regroupe les différents corps subtils, invisibles pour la plupart d'entre nous, entourant notre corps physique – évoluent sans cesse. Nos cellules se renouvellent constamment, nous respirons de l'air que nous transformons en carburant, nous contactons des idées, des images, des sons qui modifient nos états émotionnels, nous absorbons des aliments, nous bougeons, bref, nous sommes continuellement en train de changer.

À tout instant et en toutes circonstances, la possibilité nous est offerte de voir les choses différemment. De voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. De faire entrer la joie dans notre vie plutôt que de se maintenir dans la peur et la souffrance. Dans l'asservissement de la grosse voix.

Mon observation du monde, aujourd'hui, inclut ses aspects spirituels. L'invisible, l'immatériel. Elle est holistique.

J'ai découvert que l'analyse est un processus intellectuel qui fragmente, qui sépare et catégorise. Si on suit exclusivement ce canal pour faire des choix, pour trouver des solutions à nos problèmes personnels, pour remédier aux difficultés sociales, économiques et politiques, on évolue en vase clos. On chemine à l'intérieur d'un cercle qui exclut des éléments extrêmement riches, pertinents, voir essentiels à la solution.

En intégrant à notre vision du monde ses aspects intangibles, ressentis, on se permet l'accès à tous les possibles.

Aller au-delà de la vision rationnelle, intellectuelle et scientifique du monde m'a permis de faire entrer la joie, l'amour authentique et la paix dans ma vie.

Lorsque je me sens torturée, prise entre deux feux, je sais maintenant quoi choisir : je choisis la joie. Cette option est toujours disponible. *À condition qu'on en ait conscience*.

Par exemple, l'autre jour, je suis allée magasiner un maillot de bain. J'entre dans une boutique et je vois deux modèles qui me plaisent. Je les essaie. La coupe du premier me sied à merveille. Par contre, la couleur – un rose criard – commence déjà à me taper sur les nerfs. J'enfile l'autre maillot et j'ai un coup de cœur pour son tissu chatoyant et son turquoise eau de mer. Mais la coupe : ouah !

À cet instant, la vendeuse cogne à la porte de la cabine en disant :

- Tout va bien ici ?

Je lui raconte mon histoire.

- Pas de problèmes, Madame, nous pouvons vous faire le modèle que vous aimez dans le tissu que vous voulez !

Dans cette boutique, où je n'étais jamais venue auparavant, les maillots étaient presque tous interchangeables ; tous les modèles proposés pouvaient être réalisés sur mesure par les couturières, à l'usine, dans le tissu désiré. Mais avant que la vendeuse me l'apprenne, je l'ignorais. Je croyais devoir choisir entre un maillot ou l'autre.

Pour choisir ce que l'on veut, ce dont on a envie, ce qui nous fait plaisir, encore faut-il savoir ce qu'il y a sur le menu. Ensuite, nous pouvons choisir. Mais tant que nous demeurons dans l'ignorance de ce qui est *disponible* et *possible* de faire, d'être et d'avoir, nous sommes inconscients des possibilités qui s'offrent à nous. Ce qui fait qu'en général, nous nous auto-limitons. Nous ne connaissons qu'une partie de ce qui figure sur le menu de nos vies. Les médias, les politiques, notre milieu de travail, notre famille, l'école, notre culture, tous ces éléments nous

présentent un menu restreint. Comme si nous étions au régime. Nous nous privons inconsciemment des mets les plus exquis, les plus grandioses, car dans notre cafétéria, on nous a toujours servi les mêmes repas.

J'ai découvert que lorsque je me mets à l'écoute de ce qui est *à l'intérieur* de moi, je trouve mille richesses, mille richesses… Au-paravant, j'ignorais que tous ces trésors existaient. Qu'ils étaient accessibles à tout instant, sur demande. Je croyais que le bonheur venait *de l'extérieur* de moi. Je le cherchais donc à l'extérieur : dans ma profession, ma famille, mon amoureux, mes réalisations, mes vêtements, mon compte de banque, mes amis, etc.

En modifiant ma conscience de qui je suis et de l'environnement qui m'entoure, ma vie a changé.

C'est une possibilité qui est accessible à tout le monde.

Vous avez le choix, vous aussi.

Vous pouvez refermer ce livre et continuer votre vie. Elle vous apportera ce que vous avez commandé, ce que vous attendez d'elle.

Ou vous pouvez continuer de lire et découvrir que sur le menu de votre existence, il existe des repas divins qui vous sont accessibles maintenant. Qui vous rendent joyeux et lumineux.

C'est le parcours auquel je vous convie : commander ce que vous voulez sur le menu de votre vie. La nature a créé autre chose que le steak-frites ; il y a une autre avenue que celle dictée par la grosse voix.

Décider de regarder sa vie avec les yeux du cœur, c'est apercevoir l'intangible, l'autre versant de la montagne, la face cachée des choses.

Choisir de voir sa vie à partir du cœur, c'est cesser d'agir comme des robots programmés par les idéologies politiques, les religions, les institutions et tous ces maîtres modernes qui dirigent nos actions : consommation, performance, réussite, publicité, matérialisme, gain, productivité, peur, résultat, argent. C'est se tourner vers soi pour mieux s'aimer et faire rayonner cet amour autour de nous. C'est prendre conscience de notre toute-puissance : c'est nous qui décidons de notre vie.

> « Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.
>
> Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.
>
> C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question : « qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux, merveilleux ? »

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu.

Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »[3]

À partir du cœur, nous pouvons nous pacifier, croître et magnifier nos vies, notre monde.

Chapitre 2

« Vers l'infini [et l'invisible]… et plus loin encore ! » Buzz Lightyear

Ce n'est pas parce que vous ne VOYEZ pas de résultats que le travail ne se fait pas.

Taka

Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours eu l'intuition que le bonheur résidait dans l'équilibre. Je ne sais pas d'où me venait cette idée. Il me semble qu'elle avait toujours été là. Plus jeune, j'avais souhaité réaliser

[3] Traduction libre du texte de Marianne Williamson, *A Return to Love : Reflections on the Principles of A Course in Miracles*, Harper Collins, 1992. Ce texte aurait possiblement été repris par Nelsn Mandela dans son discours d'investiture à la présidence en 1994.